

ポイント  
4

# ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ！

保護者が寄り添い、見守り、「自分の力でコントロールできる18歳」に向けた準備を

## セルフコントロール力を育む

「子どものほうが詳しいのでできることはない」  
いいえ、あります。人生経験や社会経験に乏しく、判断力も未熟な中高生。過干渉や決めつけは嫌がっても、寄り添ってくれる人を求めています。  
適度なサポートが正しい自立を促します。



### ワンポイント

勉強にもネットを使うため、増え続ける利用時間が大きな課題。まずはスマホの時間管理ツール等を使った自己管理を、親子で始めてみませんか？

## 決まりを守る=自分を守る

「なかなか保護者に相談してくれない…」  
心配をかけたくない気持ちから1人で抱え込むこともあるようです。信頼できる身近な人への早めの相談が大切。日々の何気ない会話の繰り返し、話やすく相談しやすい親子関係につながります。



### ワンポイント

「いつでも力になるから困ったら相談してね」という約束なら、重荷になりません。小さなルールでも、守って行動することが安全の第一歩です。

親子の機種が違っていても、一緒に時間管理をすれば共通の話題が増えます。スクリーンタイム(iPhone)やDigital Wellbeing(Android)のような機能を有効に活用してみましょう。



スクリーンタイム (iOS12以上)



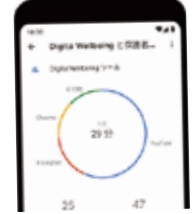
スクリーンタイムの設定方法 (動画)



デジタルウェルビーイング  
Digital Wellbeing (Android10以上)



Digital Wellbeing (紹介ページ)



AndroidはGoogle LLCの商標です。

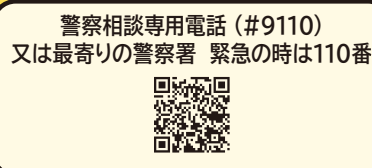
## いざというときの相談窓口

ネットで誹謗中傷の書き込みをされた！

相手に賠償等を求めたい

悩みや不安を聞いてほしい

相手を処罰してほしい



脅迫？ストーカー？  
身の危険を感じる！

ネットショッピングなどでトラブルになった！

消費者ホットライン 188(いやや)



書き込みを削除したい

自分で迅速に削除依頼したい  
アドバイスがほしい

自分で削除できない

迅速な助言

違法・有害情報  
相談センター

助言・削除要請

子どものインターネット  
人権110番

プロバイダへの連絡

誹謗中傷ホットライン  
(セーファーインターネット協会)

## 参考リンク

子どもとネットの  
トリセツ  
(一般社団法人安心ネット  
づくり促進協議会)

情報セキュリティ  
啓発映像  
「はじめまして、ペアコです。  
～親と子のスマホの約束～」  
(独立行政法人情報処理  
推進機構 (IPA))

SNSの誹謗中傷  
あなたが奪うもの、失うもの  
#NoHeartNoSNS  
(政府広報オンライン)

インターネットトラブル事例集  
(総務省)